

Dieta - Menu della dieta paleo da 1300 calorie



[Lista della spesa](#) [Giorno 1](#) [Giorno 2](#) [Giorno 3](#) [Giorno 4](#) [Giorno 5](#) [Giorno 6](#) [Giorno 7](#) [Ricette](#)

Non dimenticare di generare il tuo piano per la prossima settimana su <https://www.strongrfastr.com>

Giorno 1

1313 kcal ● 93g proteine (28%) ● 60g grassi (41%) ● 81g carboidrati (25%) ● 20g fibre (6%)

Colazione

195 kcal, 15g proteine, 21g carboidrati netti, 4g grassi



Frullato proteico fragola e banana
1/2 frullato(i)- 194 kcal

Pranzo

445 kcal, 26g proteine, 16g carboidrati netti, 28g grassi



Cosce di pollo al miele e senape
1/2 coscia(e)- 214 kcal



Cavolfiore arrosto
231 kcal

Snack

215 kcal, 10g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi



Tots di cavolfiore in padella
213 kcal

Cena

460 kcal, 43g proteine, 36g carboidrati netti, 13g grassi



Costine di maiale al curry
1 costolette- 239 kcal



Purè di patate dolci
92 kcal



Spicchi di patata dolce
130 kcal

Giorno 2

1313 kcal ● 93g proteine (28%) ● 60g grassi (41%) ● 81g carboidrati (25%) ● 20g fibre (6%)

Colazione

195 kcal, 15g proteine, 21g carboidrati netti, 4g grassi



Frullato proteico fragola e banana
1/2 frullato(i)- 194 kcal

Pranzo

445 kcal, 26g proteine, 16g carboidrati netti, 28g grassi



Cosce di pollo al miele e senape
1/2 coscia(e)- 214 kcal



Cavolfiore arrosto
231 kcal

Snack

215 kcal, 10g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi



Tots di cavolfiore in padella
213 kcal

Cena

460 kcal, 43g proteine, 36g carboidrati netti, 13g grassi



Costine di maiale al curry
1 costolette- 239 kcal



Purè di patate dolci
92 kcal



Spicchi di patata dolce
130 kcal

Giorno 3

1281 kcal ● 118g proteine (37%) ● 57g grassi (40%) ● 59g carboidrati (18%) ● 15g fibre (5%)

Colazione

190 kcal, 1g proteine, 21g carboidrati netti, 11g grassi



Chips di platano
188 kcal

Snack

130 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 4g grassi



Chips di prosciutto con salsa
5 fette- 131 kcal

Pranzo

430 kcal, 42g proteine, 22g carboidrati netti, 17g grassi



Spicchi di patata dolce
130 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
6 oz- 300 kcal

Cena

535 kcal, 55g proteine, 13g carboidrati netti, 26g grassi



Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
217 kcal

Giorno 4

1281 kcal ● 118g proteine (37%) ● 57g grassi (40%) ● 59g carboidrati (18%) ● 15g fibre (5%)

Colazione

190 kcal, 1g proteine, 21g carboidrati netti, 11g grassi



Chips di platano
188 kcal

Snack

130 kcal, 20g proteine, 3g carboidrati netti, 4g grassi



Chips di prosciutto con salsa
5 fette- 131 kcal

Pranzo

430 kcal, 42g proteine, 22g carboidrati netti, 17g grassi



Spicchi di patata dolce
130 kcal



Pollo al forno con pomodori e olive
6 oz- 300 kcal

Cena

535 kcal, 55g proteine, 13g carboidrati netti, 26g grassi



Petto di pollo al balsamico
8 oz- 316 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
217 kcal

Giorno 5

1293 kcal ● 110g proteine (34%) ● 63g grassi (44%) ● 47g carboidrati (15%) ● 24g fibre (7%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi



Padellata di patate dolci per colazione
226 kcal

Pranzo

405 kcal, 52g proteine, 4g carboidrati netti, 19g grassi



Tilapia fritta in padella
9 oz- 335 kcal



Fagiolini con olio d'oliva
72 kcal

Snack

205 kcal, 13g proteine, 2g carboidrati netti, 15g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Cena

455 kcal, 34g proteine, 34g carboidrati netti, 14g grassi



Stufato inglese (scouse)
309 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
147 kcal

Giorno 6

1307 kcal ● 110g proteine (34%) ● 60g grassi (41%) ● 56g carboidrati (17%) ● 26g fibre (8%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi



Padellata di patate dolci per colazione
226 kcal

Pranzo

420 kcal, 52g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



Patatine di carota
138 kcal



Petto di pollo marinato
8 oz- 283 kcal

Snack

205 kcal, 13g proteine, 2g carboidrati netti, 15g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Cena

455 kcal, 34g proteine, 34g carboidrati netti, 14g grassi



Stufato inglese (scouse)
309 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
147 kcal

Giorno 7

1322 kcal ● 114g proteine (35%) ● 72g grassi (49%) ● 35g carboidrati (11%) ● 18g fibre (6%)

Colazione

225 kcal, 11g proteine, 7g carboidrati netti, 15g grassi



Padellata di patate dolci per colazione
226 kcal

Snack

205 kcal, 13g proteine, 2g carboidrati netti, 15g grassi



Uova bollite
1 uovo(i)- 69 kcal



Palline proteiche alle mandorle
1 palline- 135 kcal

Pranzo

420 kcal, 52g proteine, 13g carboidrati netti, 16g grassi



Patatine di carota
138 kcal



Petto di pollo marinato
8 oz- 283 kcal

Cena

470 kcal, 38g proteine, 13g carboidrati netti, 26g grassi



Cosce di pollo con pelle al miele e senape
5 1/3 oz- 372 kcal



Insalata semplice con pomodori e carote
98 kcal

Prodotti a base di maiale

- braciola di maiale con osso
2 braciola (356g)

Spezie ed erbe aromatiche

- curry in polvere
4 pizzico (1g)
- sale
1/2 oz (17g)
- pepe nero
1/8 oz (4g)
- senape marrone da gastronomia
1 cucchiaio (15g)
- timo, essiccato
2 1/4 g (2g)
- peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
- basilico fresco
12 foglie (6g)
- rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)

Grassi e oli

- olio d'oliva
3 oz (91mL)
- olio
3 oz (89mL)
- vinaigrette balsamica
4 cucchiaio (60mL)
- condimento per insalata
3 cucchiaio (45mL)
- salsa per marinare
1/2 tazza (120mL)

Verdure e prodotti vegetali

- patate dolci
3 1/2 patata dolce, 12,5 cm (730g)
- cavolfiore
1 1/3 testa media (Ø 12,5–15 cm) (786g)
- aglio
2 cucchiaino (6g)
- pomodori
3 2/3 medio intero (≈6,4 cm dia.) (450g)
- Fagiolini verdi surgelati
4 2/3 tazza (565g)
- cipolla
1/2 grande (75g)

Altro

- cubetti di ghiaccio
1 tazza(e) (140g)
- miscela di erbe italiane
4 pizzico (2g)
- farina di mandorle
1 1/2 cucchiaio (11g)

Frutta e succhi di frutta

- fragole surgelate
1 1/2 tazza, non scongelata (224g)
- banana
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)
- olive verdi
12 grande (53g)
- avocado
3/4 avocado (151g)

Prodotti a base di noci e semi

- mandorle
10 mandorla (12g)
- burro di mandorle
3 cucchiaio (47g)

Bevande

- acqua
2 cucchiaio (30mL)
- polvere proteica
1 1/2 oz (40g)

Dolci

- miele
2 1/2 cucchiaino (18g)

Prodotti a base di pollame

- cosce di pollo, con osso e pelle, crude
3/4 lbs (321g)
- petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3 lbs (1332g)

Latticini e prodotti a base di uova

- uova
7 2/3 medio (337g)

Zuppe, salse e sughi

- cavolo**
1 tazza, tritata (89g)
- patate**
1 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (213g)
- carote**
7 3/4 medio (473g)
- lattuga romana (romaine)**
2 cuori (1000g)

- salsa piccante**
1 cucchiaino (15mL)
- salsa (salsa a base di pomodoro)**
5 cucchiaino (90g)
- brodo vegetale**
1 1/2 tazza(e) (mL)
- salsa Worcestershire**
1/2 cucchiaino (8mL)

Snack

- chips di platano**
2 1/2 oz (71g)

Salsicce e salumi

- affettati di prosciutto**
10 fetta (230g)

Prodotti a base di manzo

- carne per spezzatino di manzo, cruda**
1/2 lbs (227g)

Pesci e frutti di mare

- tilapia cruda**
1/2 lbs (252g)
-

Colazione 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Frullato proteico fragola e banana

1/2 frullato(i) - 194 kcal ● 15g proteine ● 4g grassi ● 21g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

cubetti di ghiaccio
1/2 tazza(e) (70g)
fragole surgelate
3/4 tazza, non scongelata (112g)
mandorle
5 mandorla (6g)
acqua
1 cucchiaino (15mL)
polvere proteica
1/2 porzione (80 mL ciascuna)
(16g)
banana, congelato, pelato e affettato
1/2 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (59g)

Per tutti i 2 pasti:

cubetti di ghiaccio
1 tazza(e) (140g)
fragole surgelate
1 1/2 tazza, non scongelata (224g)
mandorle
10 mandorla (12g)
acqua
2 cucchiaino (30mL)
polvere proteica
1 porzione (80 mL ciascuna) (31g)
banana, congelato, pelato e affettato
1 medio (17,8 cm - 20 cm di lunghezza) (118g)

1. Metti banana, fragole, mandorle e acqua nel frullatore. Frulla per amalgamare, poi aggiungi i cubetti di ghiaccio e frulla fino a ottenere una consistenza liscia. Aggiungi la polvere proteica e continua a mescolare fino a che è ben incorporata, circa 30 secondi.

Colazione 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chips di platano

188 kcal ● 1g proteine ● 11g grassi ● 21g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

chips di platano
1 1/4 oz (35g)

Per tutti i 2 pasti:

chips di platano
2 1/2 oz (71g)

1. Circa 3/4 di tazza = 1 oz

Colazione 3 [🔗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Padellata di patate dolci per colazione

226 kcal ● 11g proteine ● 15g grassi ● 7g carboidrati ● 4g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci
4 cucchiaio, cubetti (33g)
uova
1/2 grande (25g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
sale
1 pizzico (0g)
pepe nero
1 pizzico (0g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
2 2/3 cucchiaio, tritata, cotta (30g)
avocado, affettato
1/4 avocado (50g)

Per tutti i 3 pasti:

patate dolci
3/4 tazza, cubetti (100g)
uova
1 1/2 grande (75g)
olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
sale
3 pizzico (1g)
pepe nero
3 pizzico (0g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 tazza, tritata, cotta (90g)
avocado, affettato
3/4 avocado (151g)

1. Preriscalda il forno a 350°F (180°C).
2. In una padellina aggiungi un po' d'olio e, quando è caldo, aggiungi il pollo a cubetti. Cuoci finché è cotto, 7-10 minuti.
3. Nel frattempo, preriscalda un'altra padella piccola, adatta al forno, a fuoco medio. Quando la padella è calda, aggiungi l'olio e le patate dolci a cubetti. Condisci con un pizzico di sale e pepe e mescola di tanto in tanto finché le patate dolci non sono cotte, circa 5-7 minuti a seconda dello spessore.
4. Quando le patate sono cotte, aggiungi il pollo e mescola. Salta per altri 1-2 minuti.
5. Sposta il composto di patate creando un incavo al centro della padella. Rompi con attenzione l'uovo e versalo nell'incavo. Spolvera l'uovo con un pochino di sale e pepe.
6. Trasferisci con attenzione la padella nel forno e cuoci per circa 5 minuti per un tuorlo morbido. Se preferisci il tuorlo più sodo, cuoci per 7-8 minuti.
7. Togli dal forno, trasferisci nel piatto e guarnisci con fette di avocado.

Pranzo 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Cosce di pollo al miele e senape

1/2 coscia(e) - 214 kcal ● 19g proteine ● 13g grassi ● 5g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

senape marrone da gastronomia

1/4 cucchiaino (4g)

timo, essiccato

2 pizzico, macinato (0g)

miele

1/4 cucchiaino (5g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1/2 coscia(e) (85g)

Per tutti i 2 pasti:

senape marrone da gastronomia

1/2 cucchiaino (8g)

timo, essiccato

4 pizzico, macinato (1g)

miele

1/2 cucchiaino (11g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1 coscia(e) (170g)

1. Preriscalda il forno a 375°F (190°C).
2. Sbatti miele, senape, timo e un pizzico di sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri con la marinata.
3. Disponi il pollo su una teglia rivestita con carta forno.
4. Arrosta il pollo finché è cotto, 40-45 minuti, o finché la temperatura interna raggiunge i 165°F (74°C).

Cavolfiore arrosto

231 kcal ● 7g proteine ● 15g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (15mL)

timo, essiccato

4 pizzico, foglie (1g)

cavolfiore, tagliato a cimette

1 testa piccola (Ø 10 cm) (265g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

2 cucchiaino (30mL)

timo, essiccato

1 cucchiaino, foglie (1g)

cavolfiore, tagliato a cimette

2 testa piccola (Ø 10 cm) (530g)

1. Preriscalda il forno a 450°F (230°C).
2. Condisci i ciuffi di cavolfiore con l'olio. Insaporisci con timo e un po' di sale e pepe. Arrostitisci fino a doratura, circa 20-25 minuti. Servi.

Pranzo 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Spicchi di patata dolce

130 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio
1 cucchiaino (6mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

olio
3/4 cucchiaio (11mL)
sale
4 pizzico (3g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)
patate dolci, tagliato a spicchi
1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.

Pollo al forno con pomodori e olive

6 oz - 300 kcal ● 40g proteine ● 12g grassi ● 4g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

pomodori
6 pomodorini (102g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
sale
2 pizzico (2g)
olive verdi
6 grande (26g)
pepe nero
2 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
1 cucchiaino (3g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
6 oz (170g)
basilico fresco, sminuzzato
6 foglie (3g)

Per tutti i 2 pasti:

pomodori
12 pomodorini (204g)
olio d'oliva
2 cucchiaino (10mL)
sale
4 pizzico (3g)
olive verdi
12 grande (53g)
pepe nero
4 pizzico (0g)
peperoncino in polvere
2 cucchiaino (5g)
petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
3/4 lbs (340g)
basilico fresco, sminuzzato
12 foglie (6g)

1. Riscalda il forno a 425°F (220°C).
2. Metti il petto di pollo in una piccola pirofila.
3. Irrora il pollo con l'olio d'oliva e condisci con sale, pepe e peperoncino in polvere.
4. Adagia sopra il pollo i pomodori, il basilico e le olive.
5. Metti la pirofila nel forno e cuoci per circa 25 minuti.
6. Controlla che il pollo sia cotto. In caso contrario aggiungi qualche minuto di cottura.

Pranzo 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5

Tilapia frita in padella

9 oz - 335 kcal ● 51g proteine ● 14g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Dà 9 oz porzioni

olio d'oliva
3/4 cucchiaio (11mL)
pepe nero
3 pizzico, macinato (1g)
sale
3 pizzico (2g)
tilapia cruda
1/2 lbs (252g)

1. Sciacqua i filetti di tilapia in acqua fredda e asciugali con carta da cucina. Condisci entrambi i lati di ogni filetto con sale e pepe.
2. Scalda l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio-alto; cuoci la tilapia nell'olio caldo fino a quando il pesce si sfalda facilmente con una forchetta, circa 4 minuti per lato. Servi subito.

Fagiolini con olio d'oliva

72 kcal ● 1g proteine ● 5g grassi ● 4g carboidrati ● 2g fibre



pepe nero
1/2 pizzico (0g)
sale
1/2 pizzico (0g)
Fagiolini verdi surgelati
2/3 tazza (81g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
 2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.
-

Pranzo 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 6 e giorno 7

Patatine di carota

138 kcal ● 2g proteine ● 7g grassi ● 12g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

olio d'oliva
1/2 cucchiaio (8mL)
rosmarino, essiccato
4 pizzico (1g)
sale
1 pizzico (1g)
carote, sbucciato
6 oz (170g)

Per tutti i 2 pasti:

olio d'oliva
1 cucchiaio (15mL)
rosmarino, essiccato
1 cucchiaino (1g)
sale
2 pizzico (2g)
carote, sbucciato
3/4 lbs (340g)

1. Preriscaldare il forno a 425 °F (220 °C). Rivestire una teglia con alluminio.
2. Tagliare le carote longitudinalmente in strisce lunghe e sottili.
3. In una ciotola capiente, mescolare le carote con tutti gli altri ingredienti. Mescolare per ricoprire.
4. Distribuire uniformemente sulla teglia e cuocere per 20 minuti, fino a quando sono tenere e dorate.
5. Servire.

Petto di pollo marinato

8 oz - 283 kcal ● 50g proteine ● 8g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1/2 lbs (224g)
salsa per marinare
4 cucchiaio (60mL)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo
1 lbs (448g)
salsa per marinare
1/2 tazza (120mL)

1. Metti il pollo in un sacchetto richiudibile con la marinata e massaggiarlo per assicurarti che sia ben ricoperto.
2. Metti in frigorifero e lascia marinare almeno 1 ora, preferibilmente tutta la notte.
3. COTTURA AL FORNO
4. Preriscalda il forno a 400°F (200°C).
5. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e cuoci in forno preriscaldato per 10 minuti.
6. Dopo i 10 minuti, gira il pollo e continua la cottura fino a quando non è più rosa al centro e i succhi risultano chiari, circa altri 15 minuti.
7. GRILL/GRIGLIA
8. Preriscalda il grill.
9. Rimuovi il pollo dal sacchetto, eliminando l'eccesso di marinata, e griglia finché non è più rosa all'interno, di solito 4-8 minuti per lato.

Snack 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Tots di cavolfiore in padella

213 kcal ● 10g proteine ● 15g grassi ● 7g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

cavolfiore
1 tazza/e, a riso (128g)
uova
1 extra large (56g)
olio
2 cucchiaino (10mL)
salsa piccante
1/2 cucchiaino (8mL)
aglio, tagliato a dadini
1 cucchiaino (3g)

Per tutti i 2 pasti:

cavolfiore
2 tazza/e, a riso (256g)
uova
2 extra large (112g)
olio
4 cucchiaino (20mL)
salsa piccante
1 cucchiaino (15mL)
aglio, tagliato a dadini
2 cucchiaino (6g)

1. In una padella, scalda parte dell'olio e cuoci l'aglio finché non è morbido e profumato.
 2. Nel frattempo, in una ciotola, unisci il cavolfiore "riso", l'uovo e un po' di sale e pepe a piacere. Quando l'aglio è pronto, aggiungilo alla ciotola e mescola bene.
 3. Aggiungi il restante olio nella padella. Con le mani, modella il composto di cavolfiore in forme delle dimensioni di nugget. Il composto potrebbe non stare insieme bene in questo momento, ma una volta che inizia a cuocere si solidificherà.
 4. Metti i nugget nell'olio e cuoci un paio di minuti finché non diventano dorati. Gira e cuoci altri due minuti.
 5. Servi con un po' di salsa piccante.
 6. Per conservare: tienili in un contenitore ermetico in frigorifero per un giorno o due. Riscalda delicatamente nel microonde prima di servire.
-

Snack 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Chips di prosciutto con salsa

5 fette - 131 kcal ● 20g proteine ● 4g grassi ● 3g carboidrati ● 1g fibre



Per singolo pasto:

affettati di prosciutto

5 fetta (115g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

2 1/2 cucchiaino (45g)

Per tutti i 2 pasti:

affettati di prosciutto

10 fetta (230g)

salsa (salsa a base di pomodoro)

5 cucchiaino (90g)

1. Tagliare il prosciutto a pezzi della dimensione di un boccone.
2. Cuocere nel forno tostapane impostato a 400°F (200°C) oppure si possono friggere in padella con spray antiaderente.
3. Cuocere fino a quando i bordi iniziano a dorarsi e il prosciutto si rassoda, circa 6 minuti.
4. Togliere dal forno e lasciare raffreddare. Si rassoderanno ancora di più raffreddandosi.
5. Servire con salsa.

Snack 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5, giorno 6 e giorno 7

Uova bollite

1 uovo(i) - 69 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

uova

1 grande (50g)

Per tutti i 3 pasti:

uova

3 grande (150g)

1. Nota: le uova già cotte sono disponibili in molte catene di supermercati, ma puoi prepararle tu stesso partendo da uova crude come descritto qui sotto.
2. Metti le uova in un piccolo tegamino e copri con acqua.
3. Porta l'acqua a ebollizione e continua a bollire finché le uova non raggiungono il grado di cottura desiderato. Tipicamente, 6-7 minuti dall'ebollizione per uova alla coque e 8-10 minuti per uova sode.
4. Sguscia le uova, condisci a piacere (sale, pepe, sriracha sono tutte buone opzioni) e mangia.

Palline proteiche alle mandorle

1 palline - 135 kcal ● 6g proteine ● 10g grassi ● 2g carboidrati ● 2g fibre



Per singolo pasto:

burro di mandorle
1 cucchiaio (16g)
farina di mandorle
1/2 cucchiaio (4g)
polvere proteica
1/2 cucchiaio (3g)

Per tutti i 3 pasti:

burro di mandorle
3 cucchiaio (47g)
farina di mandorle
1 1/2 cucchiaio (11g)
polvere proteica
1 1/2 cucchiaio (9g)

1. Mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto ben amalgamato.
2. Forma delle palline.
3. Conserva gli eventuali avanzi in un contenitore ermetico in frigorifero.

Cena 1 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 1 e giorno 2

Costine di maiale al curry

1 costolette - 239 kcal ● 39g proteine ● 9g grassi ● 0g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

braciola di maiale con osso
1 braciola (178g)
curry in polvere
2 pizzico (1g)
olio d'oliva
1/2 cucchiaino (3mL)
sale
1 pizzico (1g)
pepe nero
1 pizzico, macinato (0g)

Per tutti i 2 pasti:

braciola di maiale con osso
2 braciola (356g)
curry in polvere
4 pizzico (1g)
olio d'oliva
1 cucchiaino (5mL)
sale
2 pizzico (2g)
pepe nero
2 pizzico, macinato (1g)

1. Condire le costolette di maiale con sale e pepe.
2. In una ciotola, mescolare il curry in polvere con l'olio d'oliva. Strofinare il composto su tutti i lati delle costolette.
3. Scaldare una padella o una griglia a fuoco alto e cuocere le costolette, circa 3-4 minuti per lato fino a cottura.
4. Servire.

Purè di patate dolci

92 kcal ● 2g proteine ● 0g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

patate dolci

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

patate dolci

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Punzecchia le patate dolci con una forchetta un paio di volte per sfiatare e cuocile al microonde alla massima potenza per circa 5-10 minuti o finché la patata dolce non è morbida. Metti da parte a raffreddare leggermente. Una volta sufficientemente raffreddate da poterle toccare, rimuovi la buccia e scartala. Trasferisci la polpa in una ciotola piccola e schiaccia con il dorso di una forchetta fino a ottenere una consistenza liscia. Condisci con un pizzico di sale e servi.

Spicchi di patata dolce

130 kcal ● 2g proteine ● 4g grassi ● 18g carboidrati ● 3g fibre



Per singolo pasto:

olio

1 cucchiaino (6mL)

sale

2 pizzico (2g)

pepe nero

1 pizzico, macinato (0g)

patate dolci, tagliato a spicchi

1/2 patata dolce, 12,5 cm (105g)

Per tutti i 2 pasti:

olio

3/4 cucchiaio (11mL)

sale

4 pizzico (3g)

pepe nero

2 pizzico, macinato (1g)

patate dolci, tagliato a spicchi

1 patata dolce, 12,5 cm (210g)

1. Preriscaldare il forno a 400°F (200°C) e ungere una teglia.
 2. Mescolare gli spicchi di patata dolce con l'olio finché tutte le superfici sono ben ricoperte. Condire con sale e pepe e mescolare ancora una volta, quindi disporre in un unico strato sulla teglia (se sono affollati, usare due teglie).
 3. Cuocere per un totale di 25 minuti, o fino a quando sono dorati e teneri, girandoli una volta a metà cottura per assicurare una doratura uniforme.
-

Cena 2 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 3 e giorno 4

Petto di pollo al balsamico

8 oz - 316 kcal ● 51g proteine ● 12g grassi ● 1g carboidrati ● 0g fibre



Per singolo pasto:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1/2 lbs (227g)

vinaigrette balsamica

2 cucchiaio (30mL)

olio

1 cucchiaino (5mL)

miscela di erbe italiane

2 pizzico (1g)

Per tutti i 2 pasti:

petto di pollo senza pelle e senza ossa, crudo

1 lbs (454g)

vinaigrette balsamica

4 cucchiaio (60mL)

olio

2 cucchiaino (10mL)

miscela di erbe italiane

4 pizzico (2g)

1. In un sacchetto richiudibile, metti il pollo, la vinaigrette balsamica e il condimento italiano. Lascia marinare il pollo in frigorifero per almeno 10 minuti o fino a tutta la notte.
Scalda l'olio in una piastra o padella a fuoco medio. Rimuovi il pollo dalla marinata (scarta la marinata in eccesso) e mettilo nella padella. Cuoci per circa 5-10 minuti per lato (a seconda dello spessore) finché il centro non è più rosa. Servi.

Fagiolini con olio d'oliva

217 kcal ● 4g proteine ● 14g grassi ● 12g carboidrati ● 6g fibre



Per singolo pasto:

pepe nero

1 1/2 pizzico (0g)

sale

1 1/2 pizzico (1g)

Fagiolini verdi surgelati

2 tazza (242g)

olio d'oliva

1 cucchiaio (15mL)

Per tutti i 2 pasti:

pepe nero

3 pizzico (0g)

sale

3 pizzico (1g)

Fagiolini verdi surgelati

4 tazza (484g)

olio d'oliva

2 cucchiaio (30mL)

1. Prepara i fagiolini seguendo le istruzioni sulla confezione.
2. Aggiungi un filo d'olio d'oliva e condisci con sale e pepe.

Cena 3 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 5 e giorno 6

Stufato inglese (scouse)

309 kcal ● 28g proteine ● 9g grassi ● 24g carboidrati ● 5g fibre



Per singolo pasto:

carne per spezzatino di manzo, cruda

4 oz (113g)

cipolla, tritato

1/4 grande (38g)

brodo vegetale

3/4 tazza(e) (mL)

salsa Worcestershire

1/4 cucchiaino (4mL)

olio

1/4 cucchiaino (4mL)

cavolo, tritato

1/2 tazza, tritata (45g)

patate, tagliato a pezzi

1/2 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (107g)

carote, tritato

1/2 grande (36g)

Per tutti i 2 pasti:

carne per spezzatino di manzo, cruda

1/2 lbs (227g)

cipolla, tritato

1/2 grande (75g)

brodo vegetale

1 1/2 tazza(e) (mL)

salsa Worcestershire

1/2 cucchiaino (8mL)

olio

1/2 cucchiaino (8mL)

cavolo, tritato

1 tazza, tritata (89g)

patate, tagliato a pezzi

1 media (Ø ~5,5–8,5 cm) (213g)

carote, tritato

1 grande (72g)

1. Scalda l'olio in una pentola capiente a fuoco medio. Aggiungi le cipolle e cuoci finché sono ammorbidite, 5-7 minuti. \r\nAggiungi la carne per stufato con un po' di sale e pepe e cuoci finché il manzo è rosolato su tutti i lati. \r\nAggiungi carote e cavolo e cuoci, mescolando di tanto in tanto, per 3-5 minuti. \r\nUnisci patate, brodo e salsa Worcestershire. Porta a ebollizione, riduci il fuoco e fai sobbollire coperto per 30 minuti fino a 2 ore. Lo stufato è pronto quando il manzo è cotto e le verdure sono tenere; più a lungo sobbolle, più diventa tenero e saporito. \r\nAggiusta di sale e pepe e servi.

Insalata semplice con pomodori e carote

147 kcal ● 6g proteine ● 5g grassi ● 11g carboidrati ● 10g fibre



Per singolo pasto:

condimento per insalata

1 cucchiaino (17mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

3/4 cuori (375g)

pomodori, a dadini

3/4 medio intero (≈6,4 cm dia.)

(92g)

carote, affettato

3/8 medio (23g)

Per tutti i 2 pasti:

condimento per insalata

2 1/4 cucchiaino (34mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1 1/2 cuori (750g)

pomodori, a dadini

1 1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.)

(185g)

carote, affettato

3/4 medio (46g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.

Cena 4 [↗](#)

Mangiare nei giorni giorno 7

Cosce di pollo con pelle al miele e senape

5 1/3 oz - 372 kcal ● 34g proteine ● 23g grassi ● 6g carboidrati ● 0g fibre



Dà 5 1/3 oz porzioni

senape marrone da gastronomia

1/2 cucchiaino (8g)

miele

1 cucchiaino (7g)

timo, essiccato

1/3 cucchiaino, macinato (0g)

sale

2/3 pizzico (1g)

cosce di pollo, con osso e pelle, crude

1/3 lbs (151g)

1. Preriscalda il forno a 375 F (190 C).
2. Sbatti insieme miele, senape, timo e sale in una ciotola media. Aggiungi le cosce di pollo e ricopri bene.
3. Disponi il pollo su una teglia foderata con carta forno.
4. Arrostitisci il pollo fino a completa cottura, 40-45 minuti. Lascia riposare 4-6 minuti prima di servire.

Insalata semplice con pomodori e carote

98 kcal ● 4g proteine ● 3g grassi ● 7g carboidrati ● 6g fibre



condimento per insalata

3/4 cucchiaino (11mL)

lattuga romana (romaine), tritato grossolanamente

1/2 cuori (250g)

pomodori, a dadini

1/2 medio intero (≈6,4 cm dia.) (62g)

carote, affettato

1/4 medio (15g)

1. In una ciotola capiente, aggiungi la lattuga, il pomodoro e le carote; mescola.
2. Versa il condimento al momento di servire.